




5월 학교급식 식단 안내



				2025-05-01 (목)	2025-05-02 (금)
조식		◇ 식품알레르기 정보 (1)난류, (2)우유, (3)메밀, (4)땅콩, (5)대두, (6)밀, (7)고등 어, (8)계, (9)새우, (10)돼지고 기, (11)복숭아, (12)토마토, (13) 아황산염,(14)호두, (15)닭고기, (16)소고기, (17)오징어, (18)조 개류(굴,전복,홍합),(19) 잣	◆쇠고기-한우2B등급이상 ◆돈육-국산2B등급이상 ◆닭고기-국산1등급이상 ◆수산물(삼치,오징어,고등어:국 산,꽃게:수입,낙지:수입) ◆오리고기-국산무항생제 ◆육류가공품-국산,수입 ◆농산물-국산,친환경농산물 ◆콩(두부류):국산,수입 ◆김치류-전재료국산 ◆쌀-친환경, 국산	친환경현미밥 감자양파국(5.6) 쫄면고기(5.6.10.13) 싸먹는구이행&머스타드 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 띠먹는요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 823.8/42.1/168.7/2.6	친환경현미밥 참치채소죽(5) 닭갈비(2.5.6.13.15) 미트볼비엔나구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 엔요요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 949.5/46.7/74.4/2.7
중식				기장밥 어묵우동국(1.2.5.6.7.9.13.18) 메추리알감자조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 콩나물무침(5) 닭다리(장각)오븐구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 음료(블루레몬후레쉬)(13) 에너지/단백질/칼슘/철 871.3/35.8/153.2/3.3	찰보리밥 소고기미역국(16) 메밀순된장무침(3.5.6) 오리주물럭(5.6.13) 삼치구이(5.6) 배추김치(9) 페스트리파배기(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 889.0/44.6/98.7/5.9
석식				작은밥 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 시금치무침 타코야끼(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 갈갈주스(텐저린)(2.13) 에너지/단백질/칼슘/철 1,012.5/28.6/333.9/2.5	친환경현미밥 조랭이떡국(1.16) 닭김치조림(5.6.9.13.15) 오이소박이 ㅎㅎㅎ카츠(1.5.6.10) 열무김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 1,029.9/36.0/118.0/3.3
	2025-05-05 (월)	2025-05-06 (화)	2025-05-07 (수)	2025-05-08 (목)	2025-05-09 (금)
조식	어린이날	대체공휴일	친환경현미밥 속이편한누룽지 돈사태고구마찜(2.5.6.10.13) 텐더치킨/소스(1.5.6.13.15.18) 도시락김 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 861.0/40.4/82.4/2.5	작은밥 소고기야채죽(16) 떡새우완자전(1.2.5.6.9.18) 배추김치(9) 바나나맛우유(2) 햄치즈토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 에너지/단백질/칼슘/철 907.7/32.7/385.3/2.3	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 매콤콩나물국(5) 고추바사삭돈볼카츠(1.5.6.10) 배추김치(9) 요거특크런치(2) 갈릭파이(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 984.1/33.8/464.7/5.0
중식			수수밥 돈육감자고추장찌개(5.6.10) 치커리상추겉절이/오리엔탈 (5.6.13) 오징어콩나물찜(5.6.13.17) 닭강정(맛초 킹)(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 과일(청포도) 에너지/단백질/칼슘/철 930.2/48.8/95.2/2.9	검정쌀밥 한우떡국(1.16) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 카프레제샐러드(1.2.5.6.12) 닭봉바베큐구이(5.6.12.13.15.18) 숙음배추겉절이 웃담사과요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 946.8/42.5/248.1/3.4	진로체험 현장체험학습 
석식			김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 맑은미역국 청경채겉절이 달걀프라이(1.5) 남산식왕돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 엔요요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 969.3/35.0/279.5/4.0	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18) 팽이버섯두부된장국(5.6) 돌미나리고추장무침(5.6) 크런치생선까스/타르타르소스 (1.5.6.13) 배추김치(9) 망고스틱 에너지/단백질/칼슘/철 1,078.1/47.8/296.8/5.7	

	2025-05-12 (월)	2025-05-13 (화)	2025-05-14 (수)	2025-05-15 (목)	2025-05-16 (금)
조식	친환경현미밥 굴림만둣국 (1.5.6.10.16.18) 낙지떡볶음 (5.6.13) 순살미니돈까스 (1.5.6.10.12) 배추김치 (9) 햇케이크/딸기잼 (1.2.5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 902.4/37.7/189.1/4.4	친환경현미밥 김치어묵국 (1.5.6.9) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 킹콩가리치킨 (1.2.5.6.12.15) 배추김치 (9) 미닛메이드 (망고) 에너지/단백질/칼슘/철 921.0/43.5/624.0/4.5	간장버터달걀밥 (1.2.5.6) 견새우아육국 (5.6.9) 건파래볶음 (5.13) 김치치즈피자볼카츠/소스 (1.2.5.6.10.12) 배추김치 (9) 웃담플레인요구르트 (2) 에너지/단백질/칼슘/철 845.2/41.0/647.3/5.9	친환경현미밥 속이편한누룽지 매운칠리닭봉조림 (5.6.12.13.15) 토마토달걀볶음 (1.2.12) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치 (9) 초코우유 (2) 에너지/단백질/칼슘/철 894.4/48.0/205.9/4.1	친환경현미밥 닭곰탕 (15) 돈육고추장볶음 (5.6.10.13) 고기떡말이구이 (1.5.6.10.13.15.16) 배추김치 (9) 바나나 에너지/단백질/칼슘/철 902.0/55.8/73.5/4.1
	찰보리밥 바지락미역국 (18) 무말랭이무침 (5.6.13) 참치김치볶음/온두부 (5.9.13) 한방죽발/쌈장 (5.6.10.13) 배추겉절이 (9) 마사는하루요거트 (사과) 상추쌈/쌈장 (5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 850.1/42.0/266.2/4.8	혼합잡곡밥 (5) 닭다리삼계탕 (15) 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18) 오삼볼고기 (5.6.10.13.17) 굴소스가지볶음 (5.6.13.18) 배추김치 (9) 아이스슈 (1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 982.5/48.1/134.1/4.6	차조밥 모듬햄찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 갈치감자조림 (5.6.13) 애호박버섯볶음 (5) 치킨샐러드/소스 (1.5.6.12.13.15.18) 배추김치 (9) 과일 (수박) 에너지/단백질/칼슘/철 937.2/37.6/95.0/3.2	수수밥 냉메밀국수 (3.5.6.13) 민물새우얼갈이지짐 (5.6.9.13) 연탄오리돈볼고기 콘치즈가마보꼬어묵바 (1.2.5.6.13) 배추김치 (9) 음료 (피크닉제로) (13) 에너지/단백질/칼슘/철 933.8/30.8/180.8/3.2	마제덮밥 (1.10) 감자두부된장국 (5.6) 콩치김치조림 (통) (5.6.9.13) 숙주오이무침 치킨치즈까스/소스 (1.2.5.6.15) 깍두기 (9) 구슬톡톡아이스크림 (1.2.5) 에너지/단백질/칼슘/철 917.0/50.7/453.8/6.2
	친환경현미밥 해물짬뽕 (5.6.8.9.13.17.18) 깻잎조림 (5.6) 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치 (9) 요거톡크런치 (2) 에너지/단백질/칼슘/철 879.5/45.0/336.3/3.7	짜장밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 달걀실파국 (1) 꼬들단무지무침 연돈볼카츠 (1.5.6.10) 배추김치 (9) 플라워파이 (1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 895.9/29.3/218.2/3.9	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 매콤콩나물국 (5) 도토리묵상추무침 (5.6) 리얼치즈고구마블럭카츠 (1.2.5.6.10) 배추김치 (9) 요거얇얇 (2) 에너지/단백질/칼슘/철 847.2/39.9/254.7/3.5	친환경현미밥 물갈비/당면사리 (5.10) 달걀찜 (1.5.6.8) 오징어브로콜리숙회/초고추장 (5.6.13.17) 배추김치 (9) 탱글뽕득핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 에너지/단백질/칼슘/철 882.7/39.9/162.3/3.4	
중식	친환경현미밥 해물짬뽕 (5.6.8.9.13.17.18) 깻잎조림 (5.6) 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치 (9) 요거톡크런치 (2) 에너지/단백질/칼슘/철 879.5/45.0/336.3/3.7	짜장밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 달걀실파국 (1) 꼬들단무지무침 연돈볼카츠 (1.5.6.10) 배추김치 (9) 플라워파이 (1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 895.9/29.3/218.2/3.9	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 매콤콩나물국 (5) 도토리묵상추무침 (5.6) 리얼치즈고구마블럭카츠 (1.2.5.6.10) 배추김치 (9) 요거얇얇 (2) 에너지/단백질/칼슘/철 847.2/39.9/254.7/3.5	친환경현미밥 물갈비/당면사리 (5.10) 달걀찜 (1.5.6.8) 오징어브로콜리숙회/초고추장 (5.6.13.17) 배추김치 (9) 탱글뽕득핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 에너지/단백질/칼슘/철 882.7/39.9/162.3/3.4	
석식	친환경현미밥 해물짬뽕 (5.6.8.9.13.17.18) 깻잎조림 (5.6) 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치 (9) 요거톡크런치 (2) 에너지/단백질/칼슘/철 879.5/45.0/336.3/3.7	짜장밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 달걀실파국 (1) 꼬들단무지무침 연돈볼카츠 (1.5.6.10) 배추김치 (9) 플라워파이 (1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 895.9/29.3/218.2/3.9	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 매콤콩나물국 (5) 도토리묵상추무침 (5.6) 리얼치즈고구마블럭카츠 (1.2.5.6.10) 배추김치 (9) 요거얇얇 (2) 에너지/단백질/칼슘/철 847.2/39.9/254.7/3.5	친환경현미밥 물갈비/당면사리 (5.10) 달걀찜 (1.5.6.8) 오징어브로콜리숙회/초고추장 (5.6.13.17) 배추김치 (9) 탱글뽕득핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 에너지/단백질/칼슘/철 882.7/39.9/162.3/3.4	
	2025-05-19 (월)	2025-05-20 (화)	2025-05-21 (수)	2025-05-22 (목)	2025-05-23 (금)
조식	친환경현미밥 맑은순두부찌개 (1.5.9.18) 어묵고추장조림 (1.5.6.13) 허브치킨플레토티 (5.6.12.13.15) 배추김치 (9) 시리얼&우유 (오레오즈) (2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 952.0/43.0/413.6/4.6	친환경현미밥 소고기미역국 (16) 안동찜닭 (5.6.13.15.18) 스팸김치볶음 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 깍두기 (9) 김말이강정 (1.5.6.12.13.16) 에너지/단백질/칼슘/철 918.5/35.8/172.7/7.0	친환경현미밥 달걀떡국 (1) 돈육주꾸미볶음 (5.6.10.13) 남도떡갈비/파채 (5.6.10.12.13.15.16) 배추김치 (9) 플럼주스 에너지/단백질/칼슘/철 937.8/52.1/375.1/5.8	새우볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 북어채콩나물국 (5) 건파래볶음 (5.13) 어니언치킨 (1.2.5.6.15) 배추김치 (9) 생크림요거트 (2) 에너지/단백질/칼슘/철 898.2/44.1/310.2/3.3	친환경현미밥 우거지해장국 (5.16) 돈육김치볶음/온두부 (5.9.10.13) 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기 (9) 뽀로로요구르트 (2) 에너지/단백질/칼슘/철 929.3/41.6/264.5/4.0
	혼합잡곡밥 (5) 육개장 (1.16) 부추겉절이 (5.6) 오리훈제/무쌈/소스 (1.5.6.13) 배추김치 (9) 방울토마토 (12) 해물볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18) 에너지/단백질/칼슘/철 938.0/30.8/100.5/3.4	검정쌀밥 국수장국 (1.5.6.9) 잔멸치깻잎조림 (5.6) 비엔나브로콜리볶음 (2.5.6.10.15.16) 콩나물돼지불고기 (5.6.10.13) 배추김치 (9) 탱글뽕득왕감자핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) 에너지/단백질/칼슘/철 971.8/49.5/248.0/3.6	날치알김치볶음밥 (5.9) 견새우아육국 (5.6.9) 달걀프라이 (1.5) 치즈돈까스 (1.2.5.6.10) 새송이양념구이 (5.6.13) 석박지 (9) 웃담플레인요구르트 (2) 에너지/단백질/칼슘/철 821.9/36.6/319.3/3.2	찰보리밥 돼지등뼈감자탕 (5.6.10) 콩나물당면볶음 (1.5.6.8.13) 스윗소코순살치킨 (1.5.6.15.18) 배추김치 (9) 팝핑무덤 (망고) 그린샐러드 (1.2.5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 840.0/31.4/175.7/3.7	기장밥 아귀찌개 (5) 돈육달걀장조림 (1.5.6.10.13) 열무된장지짐 (5.6.13) 목사발 (5.6.9.13.16) 쌈먹는햄구이 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치 (9) 망고스틱 에너지/단백질/칼슘/철 845.1/37.5/168.2/4.2
	친환경현미밥 아귀찌개 (5) 바베큐소스등갈비조림 (5.6.10.12.13) 야삭이고추된장무침 (5.6) 부추달걀말이 (1.5) 배추김치 (9) 에너지/단백질/칼슘/철 970.5/50.6/226.3/4.5	행야채볶음밥 (1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 맑은미역국 오이부추무침 (5.6) 배추김치 (9) 바릴라 라자냐 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) 플리토주스 (13) 에너지/단백질/칼슘/철 938.1/38.7/353.9/3.8	친환경현미밥 참치김치찌개 (5.9) 동파육 (5.6.10.13) 새우멘보사 (1.2.5.6.9.12.13.18) 숙음배추겉절이 토마토스파게티/소스 (1.5.6.10.12.13.16) 에너지/단백질/칼슘/철 1,089.7/60.5/145.0/3.5	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 시금치된장국 (5.6) 만두찜 (1.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 콩나물무침 (5) 곰돌이함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치 (9) 에너지/단백질/칼슘/철 910.8/36.7/254.9/4.5	친환경현미밥 모듬햄찌개/라면 (1.2.5.6.9.10.15.16) 청경채겉절이 꺾바로우탕수육 (1.5.6.10) 석박지 (9) 피크닉 (13) 에너지/단백질/칼슘/철 1,144.6/28.7/263.3/1.3
중식	친환경현미밥 아귀찌개 (5) 바베큐소스등갈비조림 (5.6.10.12.13) 야삭이고추된장무침 (5.6) 부추달걀말이 (1.5) 배추김치 (9) 에너지/단백질/칼슘/철 970.5/50.6/226.3/4.5	행야채볶음밥 (1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 맑은미역국 오이부추무침 (5.6) 배추김치 (9) 바릴라 라자냐 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) 플리토주스 (13) 에너지/단백질/칼슘/철 938.1/38.7/353.9/3.8	친환경현미밥 참치김치찌개 (5.9) 동파육 (5.6.10.13) 새우멘보사 (1.2.5.6.9.12.13.18) 숙음배추겉절이 토마토스파게티/소스 (1.5.6.10.12.13.16) 에너지/단백질/칼슘/철 1,089.7/60.5/145.0/3.5	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 시금치된장국 (5.6) 만두찜 (1.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 콩나물무침 (5) 곰돌이함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치 (9) 에너지/단백질/칼슘/철 910.8/36.7/254.9/4.5	친환경현미밥 모듬햄찌개/라면 (1.2.5.6.9.10.15.16) 청경채겉절이 꺾바로우탕수육 (1.5.6.10) 석박지 (9) 피크닉 (13) 에너지/단백질/칼슘/철 1,144.6/28.7/263.3/1.3
석식	친환경현미밥 아귀찌개 (5) 바베큐소스등갈비조림 (5.6.10.12.13) 야삭이고추된장무침 (5.6) 부추달걀말이 (1.5) 배추김치 (9) 에너지/단백질/칼슘/철 970.5/50.6/226.3/4.5	행야채볶음밥 (1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 맑은미역국 오이부추무침 (5.6) 배추김치 (9) 바릴라 라자냐 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) 플리토주스 (13) 에너지/단백질/칼슘/철 938.1/38.7/353.9/3.8	친환경현미밥 참치김치찌개 (5.9) 동파육 (5.6.10.13) 새우멘보사 (1.2.5.6.9.12.13.18) 숙음배추겉절이 토마토스파게티/소스 (1.5.6.10.12.13.16) 에너지/단백질/칼슘/철 1,089.7/60.5/145.0/3.5	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 시금치된장국 (5.6) 만두찜 (1.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 콩나물무침 (5) 곰돌이함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치 (9) 에너지/단백질/칼슘/철 910.8/36.7/254.9/4.5	친환경현미밥 모듬햄찌개/라면 (1.2.5.6.9.10.15.16) 청경채겉절이 꺾바로우탕수육 (1.5.6.10) 석박지 (9) 피크닉 (13) 에너지/단백질/칼슘/철 1,144.6/28.7/263.3/1.3

	2025-05-26 (월)	2025-05-27 (화)	2025-05-28 (수)	2025-05-29 (금)	2025-05-30 (금)
조식	친환경현미밥 낙지김치죽(9) 연돈볼카츠(1.5.6.10) 배추김치(9) 시리얼&우유(초코핵스)(2.5.6) 프렌치토스트(1.2.5.6.12.13) 에너지/단백질/칼슘/철 931.2/25.8/255.1/5.4	친환경현미밥 감자두부된장국(5.6) 돈육숙주볶음(5.6.10.13.18) 갈치구이(5.6) 배추김치(9) 레모나음료 애플파이(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 923.8/50.9/225.3/3.8	친환경현미밥 사골만둣국(1.5.6.10.13.16.18) 매콤오리불고기(5.6.13) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 밀크롤케이크(1.2.5.6) 엔요요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 955.1/43.0/83.3/8.5	친환경현미밥 소고기매운국(5.16) 매추리알비엔나조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 멘츠카츠(1.2.5.6.10.12.13.16) 도시락김 배추김치(9) 군산밀버터쿠키(1.2.4.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 1,001.7/32.6/110.0/3.8	작은밥 속이편한누룽지 맥모닝(1.2.5.6.10.13) 오이피클 해쉬브라운/케첩(5.6.12) 배추김치(9) 웃담사과요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 950.4/30.6/271.4/2.9
	수수밥 닭고기미역국(15) 영양갈비찜(5.6.10.13.18.19) 오이무침(5.6) 배추김치(9) 요구르트(키짱요구르트)(2) 토마토스파게티/소스 (1.5.6.10.12.13.16) 에너지/단백질/칼슘/철 952.8/41.9/135.4/3.4	혼합잡곡밥(5) 들깨감자옹심이(17) 해파리무침(1.5.6.8.13) 닭갈비(2.5.6.13.15) 새우까스/타르타르소스 (1.5.6.9.13) 배추김치(9) 과일(참외) 에너지/단백질/칼슘/철 887.2/33.9/156.8/3.3	마크니커리라이스/난 (2.5.6.12.13.15.16.18) 북어채달걀국(1) 리얼치즈고구마블럭카츠 (1.2.5.6.10) 갯김치(9) 배추김치(9) 음료(새콤새콤자두)(2) 티라미슈크림떡(2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 842.0/37.5/190.7/3.0	율무밥 동태두부찌개(5.6.9) 돈육버섯볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 레드벨벳쿠키(친환경)(1.2.4.5.6) 상추쌈/쌈장(5.6.13) 치즈떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 에너지/단백질/칼슘/철 985.3/46.7/219.2/4.1	귀리밥 쌀국수(5.6.15.16.18) 오징어야채초무침(5.6.13.17) 어니언치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 대추약식(5) 유기농요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 910.1/37.0/124.7/3.1
	소불고기덮밥(5.6.13.16) 친환경현미밥 돈육감자고추장찌개(5.6.10) 비름나물된장무침(5.6) 배추김치(9) 피칸파이(1.2.5.6.14) 에너지/단백질/칼슘/철 858.1/38.0/78.7/4.2	친환경현미밥 닭개장(1.15) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 참나물무침 새우짜조물(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 942.7/48.7/148.3/3.7	친환경현미밥 탄탄멘(1.2.4.5.6.10.13) 무장아찌무침 닭갈비(2.5.6.13.15) 메밀전병(2.3.5.6.16.18) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 967.4/44.2/93.2/2.7	친환경현미밥 돼지등뼈김치찌개(5.9.10) 견파래볶음(5.13) 치킨샐러드/소스 (1.5.6.12.13.15.18) 콘치즈폴피자(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 1,198.6/37.1/165.0/3.2	김치스팸마요덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 콩나물국(5) 두툽떡갈비/파채 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 섞박지(9) 열무겉절이(9) 감귤주스(텐저린)(2.13) 에너지/단백질/칼슘/철 896.7/29.8/282.8/4.1